Należytość pocztowa opłacona ryczałtem
Вторник 15 февраля 1927 г. | VII-й год изд. | № 1101 | VII-й год изд. | Цѣна отдѣльн. № 20 гр.

ВОЛЫНСКОЕ СЛОВО

ЦѢНА ОБЪЯВЛЕНІЙ в зл. польск. Строка миллиметровая впереди текста 30 гр. посреди текста 70 гр. позади текста 20 гр. Страница объявл. заним 10 отд. Заграничн. на 50% дороже. За несвоевременное печатаніе объявленій администрація не отвѣчает. ПОДПИСНАЯ ЦѢНА: 1 мѣс. 2 зл. ин. 2 зл 50 гр.
Адр. редакціи и администраціи: Ровно ул. Гал...ера № 6 тел. 88. Текущій счет в Р. К. О. в Варшавѣ № 80.695.
Рукописи не возвращаются. Ред... тор принимает ежедневно с 12—2 дня
Ежедневная общественная, литературная и экономическая газета
Контора открыта с 9—1 ч. дня и с 3— ежедневно, кромѣ праздн.
Ровно—Ковель—Владимір-Вол.—Дубно—Сарны—Барановичи—Острог—Корец—Здолбунов.

Телеграммы

Ликвидація революціи в Португаліи.

ПАРИЖ 14.II Наступила полная ликвидація португальской революціи, субсидируемой Москвой в размѣрѣ 655 тыс. рублей золотом. Главный организатор революціи в Лиссабонѣ—Рейс был убит бомбой, брошенной с аэроплана. Арестованные в Опорто революціонеры—ген. Суза, полковник Перейра, 50 офицеров и 80 солдат—доставлены в Лиссабон, гдѣ предстанут перед военно-полевым судом. Во время боев убито было 678 чел. и тяжело ранено 2837 чел. Вся власть в Португаліи находится опять в руках военнаго диктатора ген. Кармона.

Антипольская демонстрація в Минскѣ

ВИЛЬНО 14.II Сюда сообщают из Минска, что там состоялся грандіозный митинг протеста против выдачи Польским Сеймом прокуратурѣ бѣлорусских депутатов. На митингѣ выступали Калинин, Кахановичбыв. депутат Польскаго Сейма и начальник минскаго ГПУ. Пестрейтер. По окончаніи рѣчей ораторов, торжественно были разбиты бюсты маршала Пилсудскаго и англійскаго короля, порваны Польскій и Англійскій флаги и наемная толпа с криками „Смерть польским буржуям! Долой польскій террор! Война бѣлой Польшѣ!“ — продефилировала, с оркестром военной музыки, по главным улицам города.

Украинскій с'ѣзд в Ровно.

Недавно в Ровно состоялся украинскій культурно-просвѣтительный с'ѣзд, на котором присутствовали представители Волыни, Галиціи, Холмщины и Полѣсья, в количествѣ 300 человѣк. Одним из главных вопросов — был, конечно, церковный вопрос.

Лидер украинизаторов церкви д-р Ричинскій выступил со своим проектом, одобренным с'ѣздом, который гласит:

„В тѣх уѣздах гдѣ нѣт еще легализованных церковных братств, необходимо немедленно приступить к открытію Уѣздных Церковных Комитетов при „Просвітах“. На обязанности таких комитетов должно лежать руководительство работой по украинизаціи всѣх Православных церквей даннаго уѣзда; установленіе и поддержаніе связи с другими уѣздными комитетами с цѣлью образованія единой Волынской Церковной Рады, долженствующей бороться и отстаивать дѣло національной украинской церкви, как одного из важнѣйших факторов просвѣтительных и культурно-воспитательных основ украинскаго народа“.

Затѣм с'ѣзд постановил выслать к Митрополиту Діонисію специальную делегацію, которая должна познакомить Владыку с постановленіем с'ѣзда и довести до Его свѣдѣнія, что православное духовенство, в своем, подавляющем, большинствѣ, чинит всякія препятствія в проведеніи украинизаціи церкви, защищая в ней „русскій дух“, введенный русским правительством в церковь из политических соображеній. Делегація должна указать Владыкѣ на гибельность для Церкви этого „духа“ и на единственный способ „спасти Православную Вѣру“ приближеніем церкви к народу, а народа к церкви, конечно, путем все той же украинизаціи, а потому с'ѣзд требует: 1) Назначеніе на волынскія кафедры (во Владимірѣ-Волынском' в Луцкѣ и Кременцѣ)—Епископов—украинцев. 2) Украинизировать кременецкую консисторію. 3) Отдать приказ по приходам, чтобы духовенство не имѣло права отказываться совершать Богослуженія на украинском языкѣ, если будет выражено прихожанами такого рода желаніе. 4) Предать Епископа полѣсскаго Александра Духовному Суду за „преслѣдованія“ священников-украинцев и всѣм уволенным священникам немедленно предоставить приходы.

5) Прекратить снабженіе украинских приходов церковной литературой на славянском языкѣ и немедленно приступить к изданію митрополичьяго оффиціоза исключительно на украинском языкѣ, как и к печатанію на том же языкѣ всей церковной литературы. 6) Немедленно издать всѣ учебники по Закону Божьему на украинском языкѣ; снабдить ими всѣ „повшехныя“ и среднія школы; уволить всѣх законоучителей, не могущих вести преподаваніе на украинском языкѣ; об'явить конкурс для перевода учебников с русскаго языка на украинскій, а так же для составленія новых учебников в духѣ Украины.

7) Поручить воспитаніе и образованіе будущих священников, находящихся нынѣ в Духовной Кременецкой Семинаріи, исключительно украинскому педагогическому персоналу.

8) Организовать передвижные курсы украинской грамоты, украинскаго церковнаго пѣнія и церковных правил так, чтобы лекторы об'ѣхали всѣ, без всякаго исключенія, мѣста Волыни, гдѣ только есть Православные храмы.

9) Наново избрать персонал Митрополичьей коммиссіи по переводу богослужебных книг на украинскій язык, ввиду того, что теперешняя показала себя не жизнеспособной. В первую очередь перевести на украинскій язык Евангеліе, Апостолов, и Требник.

10) Обратить вниманіе на то, что опубликованный Синодом „Statut Zasadniczy wewn. kanon. ustroju Polsk. Autokeph. Św. Kościoła Praw.“—является статутом противоканоничным, так как он исключает каноническія права постановленій Помѣстнаго Собора; не допускает активной дѣятельности в церковном управленіи мирян и дьячков, діаконов и священников, которые с самаго начала украинской исторіи участвовали в управленіи украинской церкви(?); вводит чисто монархическій, „россійск. дух“ в порядок управленія церкви, извѣстный только еще в римско-католической церкви.

Ввиду всего вышеизложеннаго —с'ѣзд предлагает этот статут уничтожить и выработать новый, который бы отвѣчал запросам, как духовным — так и каноническим“. Пожеланія или вѣрнѣе-требованія эти уже украинцы представили и они будут разбираться на послѣдней сессіи Св. Синода, но будут ли удовлетворены или нѣт, конечно, еще неизвѣстно, хотя и не исключается возможность отказа, о чем украинская пресса, осторожно, предупреждает г.г. украинизаторов, которые кажется, и сами находят, что хватили „через край.“

На с'ѣздѣ говорилось также об устраненіи нежелательных священников, препятствующих украинизаціи и отстаивающих славянскій язык в Богослуженіи.

Всѣ эти пагубныя, для Православной Церкви, постановленія надо думать найдут должную оцѣнку, как среди мірян так и в Св. Синодѣ.

К этому вопросу мы вернемся в одном из ближайших номеров.

Помните о безработных

Мѣстная жизнь.

Костопольцы у Митрополита.

Крестьянская делегація костопольскаго прихода была 10 февраля принята Митрополитом Діонисіем и изложила ему просьбу всего, без исключеній, крестьянства Костопольскаго уѣзда об оставленіи Славянскаго Богослужебнаго языка в костопольской церкви, которая по дошедшим до них слухам, подлежала украинизаціи. Представленный при сем делегаціей Митрополиту письменный наказ крестьян ходокам, покрытый подписями всего прихода убѣдил Владыку не допускать украинизаціи костопольской церкви.

Мельгунов в Ровно.

В скором времени ожидает

Живое начало пищи.

ВИТАМИНЫ.

Ввиду огромнаго практическаго значенія для читателей, редакція полностью помѣщает эту статью, появившуюся в одном из послѣдних номеров „Возрожденія“.

Развитіе органической химіи во второй половинѣ 19 в. сдѣлало возможным разложить пищевые продукты на их простѣйшіе составные элементы и позволило подойти к разрѣшенію вопроса о раціональном питаніи с помощью экспериментов над людьми и животными.

Анализ пищевых продуктов показал, что всѣ они состоят из бѣлков, жиров и углеводов с примѣсью различных солей. Работы Фейта и Рубнера установили, что для покрытія своей потребности в энергіи организм человѣка и животных может утилизировать как бѣлки, так и углеводы и жиры, но что для поддержанія равновѣсія необходим опредѣленный минимум бѣлковых веществ. Кромѣ этих трех основных элементов организму необходимы и различныя соли, но в сравнительно небольшом количествѣ.

Послѣ ставших классическими работ Фейта и Рубнера никто не сомнѣвался в том, что давая человѣку пищу, содержащую необходимый минимум бѣлков и солей и доставляющую ему от 2.500 до 3.500 калорій, мы ему даем все необходимое и обезпечиваем ему сохраненіе здоровья. Но оказалось, что это еще не все, и что в нѣкоторых случаях питаніе, теоретически вполнѣ раціональное, оказывается недостаточным и вызывает разнообразныя разстройства и иногда даже и смерть. Для сохраненія здоровья необходимы еще какіе то элементы, содержащіеся в пищевых продуктах в ничтожных количествах и ускользавшіе ранѣе от грубаго химическаго анализа.

Элементы эти, открытые всего 15 лѣт тому назад, были названы Функом „витаминами“ (vita—жизнь), так как они представляют как бы живое начало пищи, и самое существованіе их тѣсно связано с сохраненіем свѣжести пищевых продуктов. Дѣйствительно, отличительной особенностью витаминов является их хрупкость: они разрушаются не только при кипяченіи и сушкѣ, но даже при простом храненіи пищевых продуктов при обычной температурѣ.

В настоящее время описано нѣсколько витаминов, обозначаемых обычно витамины А, В, С и Д; в дальнѣйшем мы будем имѣть в виду только первые три, так как четвертый, витамин Д, открытый позже других, менѣе изучен и играет меньшую біологическую роль.

Толчком к открытію витаминов послужило изученіе бери-бери, заболѣванія, неизвѣстнаго в Европѣ, но весьма распространеннаго на Востокѣ—в Китаѣ, Японіи и Индіи. Бери-бери, кромѣ общаго упадка питанія, сопровождается отеками и пораженіем нервной системы; развивается оно в мѣстах, гдѣ основой питанія является рис. Извѣстный нам в Европѣ бѣлый рис становится бѣлым послѣ двойной очистки; на Востокѣ, кромѣ такого бѣлаго риса, употребляется также и т. н. „красный рис“' получаемый послѣ первой очистки.

Хотя симптомы бери-бери были прекрасно описаны в китайской энциклопедіи, относящейся к У11 вѣку, но природа заболѣванія до послѣдняго времени оставалась совершенно темной: извѣстно было только, что заболѣвают бери-бери только лица, которыя питаются бѣлым рисом, и что употребленіе краснаго риса предохраняет от развитія ея.

Выясненію причин бери-бери способствовали опыты на животных; Функ получил типичную картину этого заболѣванія у кур и голубей, давая им в пищу только очищенный рис; позднѣе Функ доказал, что не только кормленіе очищенным рисом, но и другими зернами (пшеницы овса и т. д.), у которых была снята верхняя оболочка верна, также вызывает развитіе бери-бери.

Таким образом, как клиническія наблюденія, так и опыты над животными заставили признать, что в оболочкѣ риса и других зерен (в т. н. отрубях) содержится какое-то вещество, отсутствіе котораго ведет к развитію бери-бери. Функ приготовил из отрубей риса, экстракт, прибавленіе котораго в самых ничтожных количествах (1-2 миллиграмма в день) к бѣлому рису, предохраняло голубей от заболѣванія бери-бери. Болѣе того, — если голубю с тяжелыми симптомами бери-бери, уже наполовину парализованному вспрыснуть под кожу 5 миллиграммов этого экстракта, он оживал и через нѣсколько часов становился неузнаваемым.

Дѣйствующее начало экстрата отрубей риса получило названіе витамина В.

Различные сорта темнаго хлѣба содержащіе извѣстную примѣсь отрубей, издавна считались хотя и болѣе „тяжелыми“, но за то и болѣе „питательными“, чѣм бѣлый хлѣб, приготовленный из лучших, наиболѣе тщательно очищенных сортов муки. Обычный химическій анализ не давал удовлетворительнаго об'ясненія этому кажущемуся противорѣчію и только открытіе витамина В выяснило, почему это так. При помолѣ хлѣба снимается верхній слой зерен, содержащій витамины, а остающіеся центральные слои совершенно лишены их. Знаменитый физіолог Мажанди уже давно продѣлал над собаками опыт, все значеніе котораго стало ясно только теперь: если кормить собак одним черным хлѣбом, они прекрасно выживают, если же черный хлѣб замѣнить бѣлым, то через нѣсколько десятков дней собаки гибнут.

Почти одновременно с витамином В был открыт витамин А. Американскіе физіологи, во время экспериментальных изслѣдованій на животных были поражены тѣм, что молодыя животныя, получавшія пищу, по количественному составу вполнѣ достаточную, при извѣстных комбинаціях пищевых продуктов развивались плохо. Болѣе подробное изученіе таких парадоксальных случаев привело к заключенію, что для растущаго организма, кромѣ извѣстных ранѣе элементов, необходим еще особый витамин, получившій названіе витамина А.

В противоположность витамину В, содержащемуся в продуктах растительнаго происхожденія, витамин А встрѣчается преимущественно в животных жирах — в маслѣ, яичном желткѣ, в говяжьем жирѣ и во внутренних органах, богатых жировыми веществами, печень и почки; особенно богат им рыбій жир.

Витамин А необходим не

ся прiѣзд в Варшаву извѣстнаго русского ученаго П. Мельгунова, издающаго теперь журнал „Борьба за Россiю".

Как нам удалось узнать П. Мельгунов собирается посѣтить, послѣ Варшавы, Вильно, Брест, Ровно, Львов, Гродно и другiе города Польши, гдѣ прочтет ряд интересных докладов на тему: „Россiя в прошлом, настоящем и будущем".

Бал „Печатнаго Станка".

В самом непродолжительном времени в Ровно состоится „Бал Печатнаго Станка", устраиваемый Союзом Типографских Работников, бальный комитет котораго уже развил энергичную дѣятельность в области декорированiя залы „Хасмонея".

Розыгрыш 5 класса Государственной лотереи.

Главные выигрыши пали на № № 7131—5000 zł.
„ „ 39751—3000 zł.
„ „ 46317—3000 zł.
По 2000 zł., №№ 50951, 71123 71347, 71448, 73116.

Американская пенсiя.

Так как в Волыни проживает много лиц имѣющих родственников в Америкѣ считаем нужным сообщить.

Американское правительство, послѣ окончанiя мировой войны, постановило выдавать пожизненную пенсiю всѣм инвалидам служившим в американской армiи; всѣм вдовам и сиротам и всѣм родителям убитых, если эти родители жили на средства добываемыя убитым. Срок на исходатайствованiе пенсiи был установлен пятилѣтнiй, но ввиду того, что не всѣ еще успѣли им воспользоваться он был продлен еще на пять лѣт и истекает в 1929; посему американское правительство ставя об этом всѣх в извѣстность, предлагает поспѣшить, заинтересованных в получении пенсiи, с сообщенiем о всѣх справках на таковую по адресу: United States Veterans Bureau Washington.

Сѣмянная ярмарка.

Волынское Земледѣльческое Товарищество устраивает 20, 21, 22 февраля в Луцкѣ (ул. Красицкаго 5) большую сѣмянную ярмарку. Во время ярмарки профессора г.г. Станишкис, С. Бединцкiй, Л. Добжанськiй прочтут популярныя лекцiи по вопросам земледѣлiя.

Видѣнiе.

Прiѣзжающiе из деревни Волошек крестьяне разсказывают слѣдующiй странный случай, имѣвшiй на днях, мѣсто в одной крестьянской семьѣ. Девятилѣтнiй мальчик, сын одного из тамошних крестьян, проснулся утром. онѣмѣвшим, каковым оставался в теченiи цѣлых суток. Когда к мальчику возвратился дар слова, он разсказал, что во снѣ ему явился ангел и сказал: „Передай всѣм, чтобы каялись и слѣдовали Евангельским Завѣтам, ибо приближается Суд Божiй! Недалек день сошествiя Спасителя на землю". Мальчик страшно испугался, хотѣл крикнуть не смог и проснулся онѣмѣл.

Дамскiе вечера.

С наступающей среды правленiе Кресоваго Клуба вводит у себя спецiальные „Дамскiе вечера", гдѣ дамам общества будет предоставлена возможность в интимной обстановкѣ проводить прiятно время за игрой в домино, шахматы и карты. Эти вечера будут устраиваться еженедѣльно по средам с 7 ч вечера.

Бал Торговой Школы.

Родительскiй комитет ревенской Торговой Школы устроил, в субботу 12 февраля в залах „Ренесанс" бал в пользу недостаточных учащихся школы, прошедшiй с большим матерiальным успѣхом. Было очень оживленно.

Почтовые непорядки.

Нами уже указывалось не однократно на пропажу на почтѣ газет. Теперь опять мы получаем из разных концов Польши жалобы от наших подписчиков на не доставку им нашей газеты, на что обращаем вниманiе почтовой конторы.

Повышенiе в санѣ.

В воскресенье в Кременцѣ состоялось большое торжество пожалованiя вновь назначенному Ректору мѣстной Духовной Семинарiи—священнику Табинскому повышенiе в сан протоiерея. Протоiерей Табинскiй является сторонником украинизацiи Богослуженiя в церквах.

ПРОИСШЕСТВIЯ.

Снова Таинственная личность

Таинственная личность, о которой сообщалось у нас в прошлом номерѣ, заставила любителей сильных ощущенiй искать с ней встрѣчи. Одному из таких любителей, господину К-ому „посчастливилось" имѣть удовольствiе, совершенно случайно, встрѣтить „привидѣнiе". Повидимому г. К-скiй, как бывшiй офицер обладает желѣзными нервами, большим самообладанiем, а главное—громадным терпѣнiем, так-как нѣсколько ночей подряд сторожил на болотѣ появленiе „Таинственной личности" и все напрасно. Рѣшив в концѣ концов, что эта личность относится к разряду разных „Черных дам"—г. К. рѣшил, наконец, оставить свой наблюдательный пункт и предать забвенiю „плод больной репортерской фантазiи". Живя на улицѣ Коперника г. К., по роду своих занятiй, возвращается домой приблизительно около часу ночи, так было и в субботу. г. К. шел домой, по всегда пустынной улицѣ, и вдруг увидѣл темную фигуру приближающуюся к нему.

Замѣтив его, фигура остановилась в нерѣшительности и потом, рѣзко, повернув обратно,—быстро удалялась в обратном направленiи. Почувствовав, что здѣсь, что-то не ладно г. К. прибавил шаг, стараясь нагнать незнакомца, но всѣ старанiя были напрасны: растоянiе между ними не уменьшалось. Это еще больше подзадорило г К. который бросился бѣжать в догонку удалявшемуся „привидѣнiе" и явно не желавшаго встрѣчи с людьми. Предполагая что и незнакомец начнет сейчас-же бѣжать, г. К. сразу что называется — „пустился во весь дух", но совершенно был сбит с толку маневром преслѣдуемаго, который внезапно остановился, повернувшись лицом к преслѣдователю. Маневр этот так ошеломил г. К, что он, помимо своего намѣренiя, тоже, моментально, остановился, как будто перед ним выросла не преодолимая преграда. Такое стоянiе продолжалось нѣсколько минут, а может быть секунд, показывавшимся только г, К. столь долгими. Вдруг раздался голос незнакомца, но голос какой-то странный: в нем было что-то не естественное, смѣшанное, рѣзко пискливое, дѣтское с металическим оттѣнком. „Вы пробѣжали мимо вашего дома. Вернитесь, чтобы не случилось чего плохого"—сказал незнакомец на польском языкѣ. В этих словах чувствовалась такая повелительная нотка, что г. К. машинально повернул обратно и как загипнотизированный пошел домой. До сих пор он не может себѣ объяснить как он попал в квартиру, не разбудив сожителя, чтобы тот открыл ему дверь Как в туманѣ ему вспоминается, но утверждать это г. К. не рѣшается, что будто бы когда он хотѣл постучать в окно своей комнаты, чтобы разбудить, спящаго товарища—с крыльца дома раздался тот же странный голос: „Дверь уже открыта, можете войти" и г. К. увидал опять быстро удалявшуюся темную фигуру. Утром на другой день сожитель г. К. проснувшись был страшно удивлен присутствiем г. К. спящаго на полу одѣтым в пальто и шапкѣ. Осмотр наружной двери и замка не помогли выяснить тайны проникновенiя г. К. в запертую квартиру, ключь от которой лежал на столѣ их комнаты, так как у сосѣдей по другой комнатѣ тоже есть свой входной ключь на случай возвращенiя домой в разное время. Сосѣди же вернулись домой только под утро с бала и замѣтили на дверях два мѣловых крестика, которые и стерли. Кто их нарисовал, конечно, неизвѣстно, но г. К. склонен предполагать, что это какой-либо кабалистическiй знак таинственной фигуры, лица которой, к сожалѣнiю, ему увидать не удалось.

только растущему организму но и взрослым; отсутствiе его в пищѣ вызывает заболѣванiя, среди которых нужно отмѣтить т. н. куриную слѣпоту. Лица, страдающiя этим заболѣванiем, прекрасно видят днем, но с наступленiем сумерек почти совершенно теряют зрѣнiе!

Любопытно, что лучшим средством от куриной слѣпоты в деревнях считалось употребленiе печени курицы; примѣненiе именно печени является вполнѣ цѣлесообразным так как печень по содержанiю витамина А стоит гораздо выше мышечной ткани и даже подкожнаго жира.

Открытiе третьяго витамина — С, выяснило причины еще одного заболѣванiя — цынги, природа котораго до послѣдняго времени оставалась загадочной, несмотря на то, что клиническая картина его была прекрасно изучена уже давно.

Наиболѣе богаты витамином С растенiя — овощи и фрукты, но он содержится также и в нѣкоторых продуктах животнаго происхожденiя—молокѣ, яйцах и т. д. Витамин С наиболѣе крѣпкiй из всѣх витаминов: при приготовленiи консервов он разрушается цѣликом, и даже при обычной варкѣ овощей и сушкѣ фруктов значительная часть его погибает.

Во время послѣдней войны когда доставка на позицiи свѣжих продуктов бывала временами затруднена и солдатам приходилось питаться хлѣбом, мясными консервами и салом (не содержащим витаминов), наблюдались перiодами цѣлыя эпидемiи цынги. Что причиной ея была не недостаточность питанiя в количественном отношенiи, а только отсутствiе свѣжих продуктов, это доказывает то обстоятельство, что цынготные солдаты обычно не были исхудавшими, а также и то, что развитiе цынги прекращалось, как только возобновлялся отпуск картофеля и мяса.

Болѣзнь Барлова, наблюдаемая в дѣтском возрастѣ, представляет из себя ни что иное, как разновидность цынги.

Развивается она обычно у дѣтей состоятельных родителей, которым их матери, в чрезмѣрном страхѣ перед инфекцiей, дают тщательно прокипяченную, или даже простерилизованную пищу — кипяченое молоко, „лучшiе сорта" хорошо очищенной муки, различные питательные препараты и т. д. Хотя такiя дѣти нерѣдко бывают не в мѣру упитанными, но имѣют болѣзненный вид и отличаются склонностью к пищеварительным разстройствам. Чайная ложка лимоннаго или апельсиннаго сока приносят с собой то „живое начало", котораго не доставало в обильной, но слишком очищенной, „обезвреженной" пищѣ.

Еще сравнительно недавно цынга была обычной спутницей экипажа парусных судов во время продолжительных морских переходов. И здѣсь причиной цынги было отсутствiе свѣжей пищи, свѣжих пищевых продуктов. Традицiонным предохранительным средством у моряков был лимонный сок, цѣлесообразность примѣненiя котораго подтвердили новѣйшiя изслѣдованiя, показавшiя, что из всѣх сортов фруктов, лимоны вмѣстѣ с апельсинами, наиболѣе богаты витамином С.

Если бы недостаток витаминов сказывался развитiем только таких рѣдких или экзотических заболѣванiй, как цынга, куриная слѣпота или бериберi, то и сами витамины представляли бы интерес только для узких кругов врачей и бiологов. Но заболѣванiя эти являются послѣдствiем авитаминоза— полнаго отсутствiя витаминов.

В культурных странах тяжелые случаи полнаго авитаминоза встрѣчаются весьма рѣдко, но за то сравнительно часто наблюдаются болѣе легкiя разстройства, развивающiяся, вслѣдствiе относительной недостаточности витаминов. Симптомы их менѣе характерны, и они могут протекать под видом банальнаго малокровiя или обычной неврастенiи. У морских свинок и голубей легко вызвать тяжелое малокровiе, давая им пищу не содержащую витаминов. Но достаточно такой морской свинкѣ, у которой число кровяных шариков упало до 2,5 миллiонов, дать немнело лимоннаго сока, богатаго витаминами, чтобы симптомы малокровiя быстро исчезли и в теченiе нѣскольких дней число красныхкровяных шариков увеличилось бы вдвое.

Недостатком витаминов обусловлены многiе симптомы — слабость, отсутствiе аппетита пищеварительныя растройства и даже нѣкоторыя проявленiя типичной цынги, описанные у больных, долгое время находившихся на строгом мучном режимѣ, без молока, яиц и овощей.

Кромѣ перечисленных выше разнообразных симптомов, недостаток витаминов, особенно витамина А, ведет к рѣзкому пониженiю сопротивляемости к инфекцiонным заболѣванiям.

Знаменитый физiолог, профессор Ришэ показал, что собаки, зараженные туберкулезом и получавшiя в пищу вареное мясо, всѣ погибают от туберкулеза в теченiе 1—8 мѣсяцев, а контрольныя животныя, которым вспрыскивалось такое же число туберкулезных палочек, но, которым давалось сырое мясо, прекрасно выживали. Такая разница обусловлена тѣм, что при варкѣ мяса, содержащiеся в нем витамины, разрушаются.

Итак, при выборѣ пищи не нужно забывать, что извѣстное количество витаминов необходимо, как для сохраненiя равновѣсiя организма, так и для защиты его от различных инфекцiонных заболѣванiй. при нѣкоторых условiях отсутствiе витаминов является даже болѣе вредным, чѣм недостаточное питанiе.

Не имѣя возможности привести подробныя данныя относительно содержанiя витаминов, в различных пищевых продуктах, отмѣтим только, что наиболѣе цѣнными в этом отношенiи являются яичные желтки, молоко, апельсины, лимоны, помидоры, картофель и морковь, содержащiе всѣ три витамина. Масло, сметана, шпинат богаты витамином А; орѣхи, мозг и— витамином Б. овощи, фрукты и салаты — витамином С. Но зато цѣлый ряд продуктов, являющихся преимущественной составной частью питанiя жителей культурных стран, совершенно лишены витаминов; к ним относятся; бѣлый хлѣб, макароны, бисквиты, манная крупа, рис, сало, сахар, конфекты, мед, мясные консервы, мясные экстракты, сало, овощные консервы (кромѣ помидоров), а также чай, кофе, шоколад и пиво.

В общем, чѣм проще пища, чѣм меньше манипуляцiй она претерпѣвает, прежде, чѣм попадет на стол (очистка зерен, консервированiе, сушка овощей и фрукт, стерилизацiя молока и т. п.), тѣм больше в ней витаминов. И нужно думать, что благодаря богатству витаминами, простая деревенская, хотя и относительно грубая, пища, является одним из существенных факторов, способствующих улучшенiю здоровья жителей больших городов, попадающих в деревенскую обстановку.

Д-р В. Лихницкiй.

Редактор изд. И. Мухин
Drukarnia Fejgela i Litwaka Równe ul. XIII. Dyw 2